



WŁOSKA LEKKOŚĆ BYTU



20 min.



13-15 min.



2 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 duża garść rukoli (kilka kropli oleju z pestek winogron)
- × 4 plastry szynki włoskiej
- × 8-10 czarnych oliwek
- × 4-6 rzodkiewek
- × 6 zielonych szparagów (kilka kropli oleju z pestek winogron, sól himalajska)
- × 8-10 pomidorów koktajlowych
- × 1 łyżka pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 2 łyżki gęstego jogurtu (np. greckiego 0% tłuszczu)
- × 1 garść bazylii
- × 1 ząbek czosnku
- × sól himalajska, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Bazylie drobno siekamy, czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z jogurtem greckim i doprawiamy solą i pieprzem.
2. Szparagi pozbawiamy twardych końcówek. Rozgrzewamy patelnię grillową, a szparagi smarujemy olejem i oprószamy solą. Grillujemy z dwóch stron po około 4-5 minut, jednokrotnie przewracając, do uzyskania brązowych paseczków. Po przestygnięciu kroimy, w zależności od długości, na pół lub na trzy części.
3. Plastry Szynki Włoskiej zwijamy w rulony, a następnie kroimy na 3 równe części.
4. Pomidorki przekrawamy na połówki, a oliwki i rzodkiewki kroimy na plasterki.
5. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni.
6. Na półmisek wykładamy naprzemiennie rukolę skropioną olejem, rzodkiewki, szparagi, pomidorki, oliwki oraz rulony z Szynki Włoskiej. Całość polewamy sosem, a na koniec posypujemy pestkami słonecznika.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do przygotowania sałatki wykorzystałam Szynkę Włoską z Sokołowa.

